

Эксперт советует

15 ноября- Международный день отказа от курения

15 ноября



*международный день
отказа от курения*

Курение табака – самая распространённая вредная привычка, одна из самых значительных угроз здоровью человека. Курение табака приводит к зависимости. С целью просвещения о вреде табака и поддержки желающих отказаться от пагубной привычки создан Международный день отказа от курения – день, когда еще раз мы все должны задуматься о своем здоровье, о здоровье наших детей, о том, что можно и нужно жить без табака. По всему миру проводится обширное информирование о вреде курения и даже о летальном исходе, причиной которого является табакокурение.

Курение табака отбирает:

1. **Здоровье** по данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.
2. **Время** - не менее 1 часа в день;
3. **Деньги** - это дорогая привычка;
4. **Хороший цвет лица** - появляется желтовато-серый цвет лица;
5. **Молодость**- увеличивается количество морщин;
6. **Мелодичный тембр голоса** - голос приобретает хриплость;
7. **Красивую улыбку и белизну зубов** - на них появляется темный налёт;
8. **Годы жизни** курение сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет;

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

Как успешно бросить курить?

- Выберите чёткую установку на отказ от курения.
- Заручитесь поддержкой близких, коллег.
- Убедите друга (подругу) бросить курить вместе с вами.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Уберите подальше пепельницы, не носите зажигалки и спички.
- Избегайте тех мест и тех компаний, где вы обычно курили.
- Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т.д.
- Заведите копилку для «не прокуренных» денег.
- Увеличьте количество потребляемой жидкости до 1,5 - 2,0 литров в сутки.
- В питании отдавайте предпочтение низкокалорийным и кисломолочным продуктам.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Не забывайте о таких гигиенических процедурах, как контрастный душ и тёплая ванна перед сном.
- Для уменьшения тяги к курению хорошо поможет жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.

ПОМНИТЕ: Отказ от курения – процесс творческий, сделайте что-нибудь ещё, что подойдёт именно вам. Как только вы прекратите курить, ваше здоровье улучшится, и ваш организм начнет восстанавливаться. Вы на правильном пути.

В последнее годы все большую популярность стали набирать курение кальянов. Такая разновидность отдыха особенно востребована среди молодого поколения. Между тем, врачи отмечают, что кальян не только не может быть безопасным заменителем обычных табачных продуктов, но и представляет собой большую опасность, нанося организму человека даже более серьёзный вред, чем сигарета.

Каждый курильщик кальяна должен иметь в виду, что:

- кальян не является безопасной альтернативой курению сигарет;
- за обычный одночасовой сеанс курения кальяна человек вдыхает в 100–200 раз большее количество дыма по сравнению с выкуренной сигаретой;
- кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц токсичных веществ, в т.ч. окиси углерода, солей тяжёлых металлов и химических соединений, вызывающих рак;
- ни водяной фильтр кальяна, ни прочие дополнительные средства защиты не обеспечивают безопасности курения кальяна для здоровья и не исключают возникновения зависимости;

Вдыхаемые количества дыма, конечно, варьируются, в зависимости от модели кальяна и образа курения, но ни один вид кальяна как приспособления для курения не является безопасным для здоровья, будучи существенным фактором риска возникновения хронических лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний и раковых опухолей.

Кальян со своим приятным ароматом и мягким вкусом является особенной приманкой для подростков, которые никогда раньше не пробовали курить и не курили. Именно это настоящая ловушка — образование зависимости без того, чтобы человек сам это сознавал. Первоначальный азарт постепенно сменяется привычкой, что открывает путь к курению сигарет, а там уже не далеко до употребления наркотиков.

Подумайте о том, что каждый год на планете бросают курить миллионы людей, бросают, чтобы никогда больше не прикоснуться к сигарете. У них это получилось — получится и у вас! Поэтому принятое вами решение бросить курить является правильным и своевременным.

Желаем удачи!